

Laufen mit Steffi

Unterstützt von APOtrend

Startseite

Trainingspläne

Trainingstagebuch

Laufstrecken

Lauftermine

Lauferlebnis

RSS-Feed

Newsletter

KURIER Widget

Bis zum Heldenplatz durchhalten

Von Hirschtalg und Brustwarzen-Pflaster bis hin zur Banane: Was man braucht, um 42 km laufend zu überwinden.



Treten während des Laufens Schmerzen auf, sollte man eine Pause einlegen oder kurz gehen.

Arzt. Umso wichtiger ist am Vortag die Flüssigkeitszufuhr (drei bis vier Liter).

Gehen Sie zeitig ins Bett und schlafen Sie sich richtig aus. Viele Marathonläufer schlafen in der Nacht vor dem Start mit den Socken und der Unterwäsche, die sie dann am Renntag tragen. Dadurch wird die Kleidung geschmeidiger und die Wahrscheinlichkeit von Reibblasen sinkt.

Vor dem Start

Um nicht zeitlich ins Trudeln zu geraten, sollten Sie mindestens drei Stunden vor dem Start aufstehen. Wichtig ist das passende Frühstück (siehe Hintergrund). Die scheuernde Kleidung kann zu schmerzenden Brustwarzen führen. Kleben Sie sie daher vor dem Rennen ab. Dies gilt auch für Stellen an den Zehen, an denen Sie leicht Blasen bekommen. Reiben Sie die Innenseite der Oberschenkel und den Übergang der Achseln zum Brustbereich mit Hirschtalgcreme oder Vaseline ein. Nicht auf lockeres Aufwärmen und Dehnungsübungen vergessen.

Schuhe

Unbedingt mit eingelaufenen Schuhen laufen. "Auf keinen Fall sollten Sie neue Schuhe oder Einlagen ausprobieren", so der Arzt.

Sie haben die letzten Monate genug trainiert? Die passenden Laufschuhe und die richtige Bekleidung? Dann sollte dem Vienna City Marathon nichts mehr im Wege stehen. Woran Sie denken sollten, damit Sie die 42,195 Kilometer unbeschadet überstehen.

Vortag "Am Tag vor dem Marathon sollten Sie unbedingt ungefähr eine Stunde locker laufen", betont Univ.-Prof. Christian Gäbler, Leiter des Medical Center am Vienna City Marathon.

Die beste Mahlzeit am Vorabend ist ein Nudelgericht. Damit lassen sich die Glykogenspeicher optimal aufladen.

"Essen Sie aber nicht zu viel", rät der

Unterwegs

Die meisten Probleme beim Marathon entstehen durch zu rasches Loslaufen. Erst ab Kilometer 35 können Sie Ihr Tempo steigern. Tipp für Anfänger, die unbedingt ins Ziel kommen wollen: Alle zwei Kilometer eine Gehpause von zwei Minuten einlegen.

Hören Sie auf Ihren Körper, wenn etwas weh tut. Machen Sie eine Pause, wenn ein Muskel beleidigt ist. Gäbler: "Sollten die Schmerzen so stark werden, dass sie nicht laufen können dann gehen Sie einfach ein Stück. Dasselbe machen Sie, sollte Seitenstechen auftreten. Keine Panik - meistens gehen die Beschwerden vorbei."

LINK

Sportordination (extern)

Artikel vom 18.04.2009 11:34 | KURIER |

Anmeldung

Wie lautet Ihre E-Mail Adresse?

Haben Sie ein Passwort für kurier.at:

- Ich bin noch nicht registriert.
 Ich bin registriert, mein Passwort lautet:

» Ich habe mein Passwort vergessen

anmelden